

## Lektionsplan ungdomsuddannelser (4. forløb)

10 min

### Opvarmning:

Lad eleverne stå for opvarmningen selv

### Ide: Forskellige øvelser

Lav en stor rundkreds.

- Alle har 30 sekunder til at præsentere en opvarmningsøvelse som er relevant ift. volleyball
- Alle laver øvelsen

Hvis der er få elever (under 10 elever), så laver man bare to runder.

### Organisering:

- Alle
- Ingen rekvisitter

### Fokus:

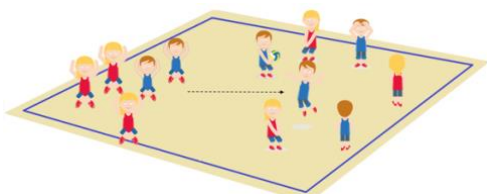
- Opvarmning
- Variation

### Vurdering:

- Er der variation i øvelserne?

5-7 min

### Spil: Strafbold



### Organisering:

- Grupper á 3-6 elever
- 1 bold pr. hold
- 1 stopur

### Fokus:

- Samarbejde
- Fysik
- Konkurrence

### Vurdering:

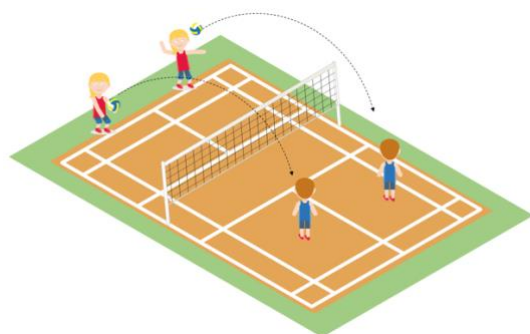
- Hvilke fysikøvelser skal eleverne lave?
- Hvordan er holdene fordelt?

To hold bestående af 3-6 spillere pr. hold + et ur.

- Hold 1 spiller volleyball i en cirkel.
- Det gælder for hold 1 om at holde bolden i live så længe som muligt, imens hold 2 laver fysik. Når bolden dør, så bytter holdene.
- Efter 20 sek. hvor hold 1 har holdt bolden i live må hold 2 sende en spiller ind i cirklen og genere spillet.
- Spilleren må hverken røre spillere eller bolden. Efter yderligere 20 sek., hvor hold 1 ikke har tabt bolden, så må hold 2 sende en person mere ind osv.
- Byt opgave, når bolden tabes

10 min

### Serv



### Organisering:

- Parvis
- 1 bold pr. par

### Fokus:

- Serv
- Præcision

### Vurdering:

- Er der fokus på både underhånds- og overhåndsserv?

## How to.... serve?

**Underhåndsserv:** Er man højrehåndet er venstre ben forrest. Bolden holdes i venstre hånd og serves med en knyttet højre hånd. Bolden rammes omkring håndleddet. OBS: Den vej armen peger efter at have servet er der hvor bolden ryger hen.

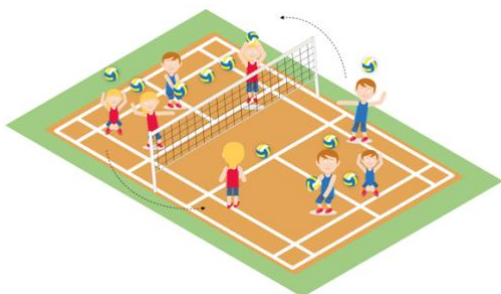
**Overhåndsserv m. svæv:** Kast bolden op i luften ud for den højre eller venstre skulder. Ram bolden med stiv, flad (dronninge-)hånd kort og hårdt. Jo mindre spin der er i bolden, des større chance for at få bolden til at svæve i luften, hvorved den bliver sværere at modtage.

Sammen parvis med en bold. En elev på hver side af nettet omkring 3 m. linjen.

- Den elev, der har bolden, server den over nettet
- Bolden gribes på modsatte side, og der serves retur
- Hver gang bolden gribes må begge spillere gå et skridt baglæns, og derved øges sværhedsgraden

10 min

## Rundt om jorden



### Organisering:

- Grupper á 4-6 elever
- Alle de bolde I har
- Serv

### Fokus:

- Konkurrence
- Samarbejde

### Vurdering:

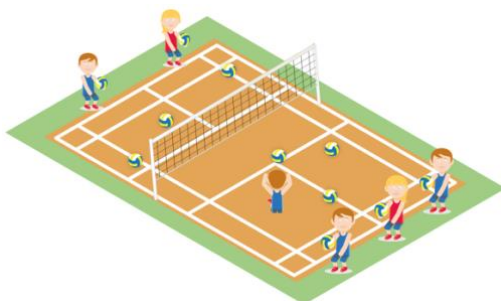
- Sørger eleverne for at skiftes om positionerne?

To hold, 4-6 spillere på hvert hold + mange bolde.

- Hvert hold sender én spiller på modsatte banehalvdel som sætter sig på position 1
- Nu gælder det for holdkammeraterne om at serve, så spilleren kan gribe bolden
- Når spilleren har grebet bolden, må en ny spiller løbe ned og sætte sig på position 2 osv.
- Begge hold gør dette samtidigt på hver sin banehalvdel, det hold der først kommer igennem alle 6 positioner, har vundet konkurrencen

10 min

## Befri Villy



### Organisering:

- Grupper á 4-6 spillere
- Alle de bolde I har

### Fokus:

- Serv
- Konkurrence

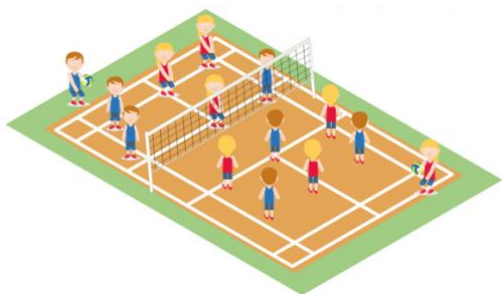
### Vurdering:

- Hvordan server eleverne - med underhånds- eller overhåndsserv?

- Der serves fra baglinjen over nettet. Laver man fejl (En serv, der ikke kommer over nettet, eller rammer indenfor banen) så bliver man til en strandet hval og skal sætte sig på modsatte banehalvdel
- Man befries ved at gribe en serv fra sine medspillere og kan derved komme tilbage og serve
- Alle må serve hele tiden
- Spillet slutter, hvis alle spillere på et hold er blevet til hvaler

**Variation:**

Der kan laves dødvande, så hvis man server i det døde stykke (midten af banen markeret ved streger eller kegler), så dør man og bliver til en hval.

**20 min****Spil: Konstantspil****Organisering:**

- Hold á 5-7 elever
- 1 bold pr. bane

**Fokus:**

- Serv
- Spilforståelse

**Vurdering:**

- Roterer eleverne rigtigt?

To hold, 5-7 elever på hvert hold. To hold står i alm. opstilling på banen. Der er en ekstra spiller ved hver baglinje klar til at serve.

- Lige så snart bolden er død, server det vindendes hold ekstra spiller med det samme en ny serv
- Når der er servet 5 gange, så roterer holdet, så alle får nye pladser. Almindelige volleyregler